



THE SERVICE CLUB OF THE YMCA
AFFILIATED WITH THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF Y' S MEN' S CLUB

The Y's Men's Club of Kanazawa

CHARTERED JULY 9, 1947

c/o KANAZAWA YMCA 44-1-201 SATOMI-CHO KANAZAWA 920-0998 JAPAN

国際会長主題 「輝かそう、あなたの光を」 Let Your Light Shine
アジア地域会長主題 「変革のための光となろう」 Be the light for change
西日本区理事主題 「未来に灯そう希望の光」 Let's illuminate the light of hope for the future
中部部長主題 「みんなで参画」
金沢クラブ会長主題 「心をついにし、思いをついにして、固く結び合おう」

2024 3 月間強調 CS

今月の聖句(吉川興志子さん)

キリストの愛の広さ、長さ、高さ、深さがどれほどであるかを理解し、人の知識をはるかに越えるこの愛を知るようになり、そしてついには、神の満ち溢れる豊かさのすべてにあずかり、それによって満たされるように。

エフェソの信徒への手紙3章18～19節

3月強調月間

CS活動(地域奉仕活動)で輝く未来を。～CS事業報告、CS事業資金申請とCS献金も宜しく願います。

川口 恵 地域奉仕・環境事業事業主任(名古屋)

3月例会プログラム

とき 2024年3月21日(Thu.) 18:30～20:30

ところ れんが亭

会費 ¥3,000(会員は無料) ¥2,000円(メネット)

司会 吉川興志子さん

開会・点鐘 山内ミハル会長

主 題 司 会 者

ワイズソング 一 同

今月の聖句 吉川興志子さん

ゲスト紹介 山内ミハル会長

食前の感謝 山内ミハル会長

スピーチ 懇 談

ハッピーバー スディ 山内ミハル会長

ニコニコタイム 北村 まやさん

委員会報告 一 同

YMCAの歌 一 同

閉会・点鐘 山内ミハル会長

2月クラブ活動状況

第1例会(2月15日 Thu.)

メ ン: 数澤、北村、山内、吉川 (4名)

出席率: 50%

メネット: 数澤 (1名)

ゲスト: 北村、宮川、宮野 (3名)

第2例会(2月22日 Thu.)

メ ン: 数澤、北村、山内、吉川 (4名)

メネット: 数澤 (1名)

ニコニコタイム

5,000円

クラブファンド 累計 50,000円

BFポイント

切手 650g 累計 1,500g

現金 0円 累計 0円

第一例会: 毎月第三木曜日 18:30～20:30

れんが亭 金沢市大和町1-1

Tel (076-26-3113)

第二例会: 毎月第四木曜日 17:30～20:00

金沢ニューグランドホテル12F(ロア) Tel (076-233-1311)

会 長 山内ミハル 直前会長 幸正 一誠

副会長 数澤 輝夫 書記 南 唯乃

会 計 吉川興志子 ネット会長 数澤 淑子

直前部長 山内ミハル

山に憧れた青春時代

吉川與志子

金沢に終の住みかとして移住して、もう6年半が過ぎました。やっと自分なりの生活が身についた日々を送っています。

金沢教会で山内様と、神様の導きかと思うような出会いに、そして又、ワイズメンズクラブのメンバーの一員として皆さまとの出会いを喜ぶ間もなく、コロナ感染症により、ワイズメンズの会合で楽しいひと時も少なくなり、時々山内様から近況を知らせて頂き心遣いが有難く、私の精神的な大きな支えとなり感謝しております。施設から望む「白山」に連なる山々を眺め、若いときに良く登山をして楽しんだ頃を懐かしく思い出しております。

よく会社の窓から、丹沢の山々を眺め、何時か登ってみたいと思っていましたら、同じ下宿の学生が登山が好きな事から、山への憧れが実現し、自分の心の発散する場所が見つかりました。(中学・高校の5年間は片道約50分を歩いて通学していたために、歩く事には自信がありました。それから丹沢の塔ヶ岳や尾瀬等、時間ができれば近くの山に登りました。幼い時、長兄が剣岳、富士山に登る支度をしている姿を思い出し、少し兄に似ているのかなと思っています。

その頃はあまり余裕が無い為、よく男性は個人や二人連れ等での、「登山」が流行っていました。私も同じかなと思いますが、同じ考えを持つ人たちに出会い、近くの山に同行していたのです。そして今一番心に残る山は、中央アルプスを縦走した事です。その為に約二ヶ月間、毎週土曜日の午後から日曜日にかけて登山に必要な体力をつけ、ようやく同行の許可が出て、確か3泊4日をかけて木曾駒から岩山の宝剣、空木等雪・大雨の中を黙々と足元に神経をそそぎ、時々石ころの脇に、4、5センチ位の小さなリンドウの花が咲いているのを見て勇気もらったりして、ただ、廻りの景色を見る余裕など無く、無事下山した時は感慨深いものがありました。その時同行した友人とは、今でも年1回は安否を確かめ合う大事な友人の一人です。

近頃テレビでヨーロッパや国内の有名な山々の映像を見るたび、自分も一緒に歩いている気分になり、不思議な感覚を覚える昨今です。

宮川 節子氏のプロフィール

福祉施設、産業給食、病院で管理栄養士として勤務した後、現在栄養士会のケアステーションで在宅訪問栄養士として栄養講座や個別訪問栄養指導をしている。

宮野 良枝氏のプロフィール

産業給食、病院で管理栄養士として勤務した後、現在栄養士会のケアステーションで在宅訪問栄養士として栄養講座や個別訪問栄養指導をしている。

【2月例会の報告】

2月15日(木)の第一例会では管理栄養士のお二人を講師にお招きして、「栄養講座」というテーマで高齢者の健康について講演していただきました。

初めに宮川節子さんがテキストに基づいて、フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことであり、そうならないために適切な取り組みを行って、フレイルの進行を防ぐことが大切だと説明されました。



フレイル予防の三つのポイントとして、まず「栄養」、食事は3食しっかり、バランスよく摂ること。また大切なタンパク質を含む食品を意識して沢山摂ることが大切。特に高齢者は筋肉量を減少させないために、より一層タンパク質が必要であること。二つ目は「身体活動」、ウォーキングやストレッチなどの身体活動は筋肉の発達や心の健康にも影響すること。三つ目は「社会参加」、趣

味やボランティアなどで外出すること。自分に合った活動を見つけること。フレイル予防は日々の習慣と結びついているので、以上の3つのポイントをいつも意識して 日々を過ごしたいものです。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があるので、大事なことは 早めに気づいて適切な取組みを行うことです。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができるといことです。「食生活チェックシート」の10品目の頭文字を「さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く」【さ:魚、あ:油、に:肉、ぎ:牛乳、や:野菜、か:海藻・きのこ、い:芋、た:卵、だ:大豆、く:果物】と唱えてバランスのとれた食事に心がけたいものです。食習慣を見直すアドバイスを沢山いただきました。全員で「たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう」と唱和しました。

次に宮野良枝さんの指導により運動の実践ということで「フレイル予防体操」にチャレンジしました。片足立ち・・・軽く足を上げて1分継続する。また、反対側の足も同じように行ない、その際は転倒予防のために机や椅子の背もたれを持って行うこと。さらに「脳と体を同時に使って認知症を防ぐ、楽しくできるゲーム」レベル1. その場で足踏みしながら、「ね、うし、とら、う、たつ、み、うま、ひつじ、さる、とり、いぬ、い」まで声を出すこと。レベル2. その場で足踏みしながら、「ね」から「い」まで声を出し、頭文字が「う」のときに手をたたくこと。レベル3. その場で足踏みしながら、「ね」から「い」まで声を出し、頭文字が「と」のときに太ももをたたくこと。このゲームをみんなで一緒に行い、楽しいひと時を持ちました。最後に管理栄養士ご推薦の野菜ジュースとヨーグルトを「日々の食事に栄養プラスを」、とお土産にいただきました。

感謝！ (数澤 輝夫 記)



Happy Birthday

南 唯乃君	3月1日
数澤 淑子さん	3月4日

【2月第二例会】

日時：2月22日（木）17：30～20：00
 場所：金沢ニューグランドホテル F3 犀江
 出席：数澤輝夫・淑子、北村まや、吉川與志子
 山内ミハル

議題1：3月例会について

スピーカーの決定
 担当の決定

議題2：とやまクラブとの合同例会について

日時を4月例会とずる、
 とやまクラブと相談する。

議題3：次期会長・主査研修会について

日時 3月9日（土）～10日（日）
 ZOOM 参加
 会長；山内ミハル
 地域奉仕・環境主査；数澤輝夫

【4月の担当】

巻頭言	数澤 淑子さん
司会	数澤 輝夫君
聖句	数澤 輝夫君
ニコニコ	北村 まやさん

いざ立て

- いざ立て 心あつくし
 手を挙げ 誓いあらたに
 われらの モットー守る
 ふさわし その名ワイズメン
 絶えせず めあて望み
 この身を 捧げ尽くさん

YMCAの歌

- 若人のあつきのりは
 百年の歴史をつづる
 とこしえののぞみにもえて
 さかえありYMCA
 われらまたこぞりて起たん

